TODO LO QUE DEBE SABER SOBRE EL ALZHEIMER

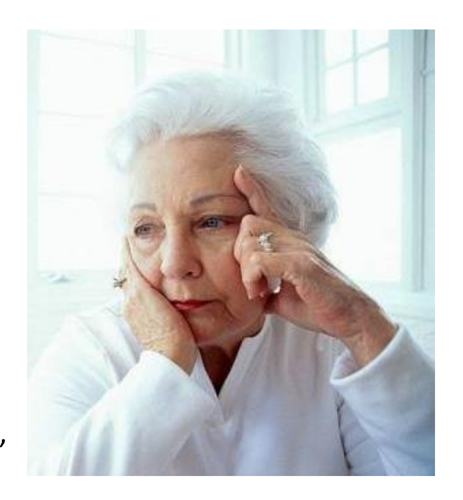
REPORTE

Revertir El Alzheimer



Juan Pablo Segura

El Alzheimer es una enfermedad enmarcada en los padecimientos mentales conocidos como demencias. En el Alzheimer podemos observar problemas relacionados con la memoria, el comportamiento, el aprendizaje y el pensamiento de las personas que la padecen.



Esta terrible enfermedad se caracteriza por tener síntomas como el recordar información recién aprendida, pues esta afecta principalmente la parte del cerebro que afecta el aprendizaje. Con el paso del tiempo se presentarán otros síntomas como la desorientación, cambios abismales en el estado de ánimo y en el comportamiento de forma repentina, confusiones acerca de fechas y eventos, sospechas sobre las personas que rodean al paciente, pérdida de memoria alta y en sus últimas etapas dificultad al hablar, comer, caminar y otras actividades de rutina.

Se sabe que el Alzheimer es la quinta causa principal de muerte de las personas mayores de 65 años en el mundo.

El Alzheimer es una enfermedad que se desarrolla de forma lenta, por lo tanto su sintomatología se desarrolla de la misma forma. Desafortunadamente los problemas desencadenados por esta enfermedad llegan a ser tan graves como para interferir en el desarrollo y vida normal de las personas, es decir, se presentan dificultades para poder desarrollar tareas diarias y simples.

Muchas personas pueden pensar que el término de demencia puede sonar algo despectivo, pero actualmente debemos entender el término de demencia como aquel tipo de enfermedad que logra afectar las funciones mentales de las personas, como pérdida de

memoria o deficiencia en habilidades intelectuales que logran afectar el desarrollo normal de la persona y su desenvolvimiento diario.

El Alzheimer es el tipo de demencia más común en la actualidad, lo cual nos da una pista sobre sus causas, las cuales veremos más adelante. Esta enfermedad suele ser tan común que entre el 50% y el 80% de las demencias, el Alzheimer ocupa dichos porcentajes.

A pesar de que sabemos que esta enfermedad se desarrolla entre las personas mayores de 65 años, no podemos considerar como factores de riesgo el de la edad avanzada. De la totalidad de las personas que llegan a padecer Alzheimer, hasta el 5% suelen haber mostrado síntomas mucho más jóvenes, es decir, tuvieron su fase temprana entre los 40 y 50 años.

Muchas de estas personas que han sufrido de esta enfermedad siendo jóvenes puede que hayan sido confundidos con pacientes que padecen de estrés o haber tenido muchos diagnósticos de distintos médicos los cuales suelen ser contradictorios, siendo esta etapa de la enfermedad y diagnóstico más larga y frustrante. Es por ello que siempre aconsejo que si usted está dentro de esa población joven que cree tener esta enfermedad no se dé por vencido con su sistema de salud y acuda ante un especialista de Alzheimer, de acuerdo con la lista de síntomas que se encuentra más adelante.

El Alzheimer es una enfermedad que suele hacerse peor con el paso del tiempo, es lo que comúnmente conocemos como una enfermedad progresiva. Los síntomas son lo que afectan la vida de las personas, los cuales se van haciendo más graves y más notorios con el paso de los años, pues podemos ver como los pacientes que sufren de esta enfermedad pasan en sus primeros años de tener una baja pérdida de memoria, a no poder mantener una conversación en unos años.

Las Etapas Del Alzheimer



Esta enfermedad hoy tan común dentro de la población adulta, se desarrolla en etapas a lo largo de la vida del paciente. A continuación quiero que observen como a través de estas etapas los síntomas se van mostrando más agresivos y las habilidades del paciente van cambiando.

No en todos los que padecen de esta enfermedad los síntomas y las etapas se dan de la misma manera, por lo que este sistema de siete etapas creado por el Centro de Investigación de la Demencia de la Universidad de Nueva York, se puede hacer un tipo de generalidad sobre el desarrollo de los síntomas:

Etapa 1: No hay disminución de las funciones. No se presenta ningún tipo de pérdida de memoria o funciones mentales de la persona. Ni siquiera un diagnóstico podría determinar que se padece de Alzheimer en esta etapa.

Etapa 2: Disminución Cognitiva Muy Leve. La persona empieza a olvidar palabras de uso cotidiano o ubicación de los objetos que usualmente se encuentran en su entorno, por lo que los familiares o amigos pueden notar esta situación en la persona. Esta pérdida leve de capacidades cognitivas las puede confirmar un médico mediante un examen.

Etapa 3: Disminución Cognitiva Leve. En esta etapa se puede diagnosticar la enfermedad en algunas personas. Los amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden empezar a notar las dificultades que la persona presenta a nivel cognitivo, como el dar la

palabra correcta, dificultad al realizar actividades en medios sociales, dificultad para recordar nombres cuando se le presenta a una nueva persona, problemas con el orden de las cosas o hallar objetos, al igual que perder objetos importantes.

Etapa 4: Disminución Cognitiva Moderada. A esta fase también se le conoce como fase inicial o Alzheimer Leve. Gracias a un examen médico detallado y especializado se pueden observar síntomas como la falta de memoria en relación con eventos recientes, falta de capacidad para realizar cálculos mentales, tener repentinamente mal humor o poca capacidad para estar en situaciones sociales, el haber olvidado partes de la vida propia y una alta dificultad para realizar actividades que requieran de una mayor preparación o concentración como el pago de los servicios o planificar algún evento social.

Etapa 5: Disminución Cognitiva de Media a Severa. También suele llamarse estadio intermedio o Alzheimer moderado. Durante esta etapa se presenta más notoriedad en las lagunas mentales o problemas de memoria, por lo que la persona que padece de esta enfermedad desde esta etapa necesita de la ayuda de otros para poder desarrollar algunas de las actividades de su día a día.

Es común que durante esta etapa las personas las personas presenten más dificultad al realizar cálculos mentales de nivel medio, se confundan acerca del lugar y fecha en la que se encuentran y no recuerden datos como su número de teléfono o dirección. Durante esta etapa aún no requieren de ayuda para comer o ir al baño y aún logran recordar detalles importantes sobre ellos mismos, la familia o su entorno.

Etapa 6: Disminución Cognitiva Severa. A esta etapa también se le conoce como estadio moderadamente grave o Alzheimer Medio. La memoria se deteriora cada día más y lo más notorio son los cambios bruscos y repentinos de humor y comportamiento.

Se requiere de más ayuda de otros para poder realizar sus actividades diarias ya que lo que caracteriza esta etapa son síntomas como dejar de tener conciencia sobre vivencias de hace poco tiempo, del entorno que la rodea, no recordar el nombre de personas muy cercanas, no acordarse de detalles de su vida, presentar comportamientos erráticos al vestirse, empezar a no tener control sobre sus esfínteres, dormir más durante el día y estar más activo en la noche, perderse cuando se encuentra fuera de su casa, tener grandes cambios de personalidad o sufrir de alucinaciones, presentar algunos comportamientos compulsivos o presentar dificultad para ir al baño y asearse correctamente.

Etapa 7: Disminución Cognitiva Muy Severa. Se conoce también como Alzheimer Grave o etapa final. Cuando la persona que sufre esta enfermedad y se encuentra en esta etapa pierden de forma casi completa la capacidad de comunicarse, de responder a su entorno y de controlar sus movimientos. Aún logran comunicarse con algunas palabras o frases cortas. Necesitan ayuda para su diario cuidado personal, no pueden sentarse sin tener la cabeza apoyada o comer de forma normal ya que sus músculos se vuelven rígidos y con poco movimiento.

Factores De Riesgo y Causas Del Alzheimer



En la actualidad y debido a muchos estudios realizados en torno a esta grave enfermedad, se ha sabido que puede haber múltiples factores que dan pie para que esta enfermedad se desarrolle.

Hace algunos años se creía en dos razones básicas para tener Alzheimer. Es cierto que el mayor factor de riesgo es la **edad**.

La edad avanzada suele ser uno de esos factores determinantes, lo cual se deduce de saber que la mayoría de personas que sufren de esta condición son mayores de 65 años y el riesgo de padecerla se duplica cada 5 años después de esta edad. Cuando la persona supera los 85 años de edad tiene un riesgo cercano al 50% de tenerla. El factor de la edad es aún desconocido en la forma en la que incide con la aparición del Alzheimer, pero ya que se sabe que la degeneración de las neuronas se presenta en esta enfermedad, es probable que se deba a la degeneración general que viene con la edad.

También hay cierta incidencia de los **antecedentes familiares** y la **genética**, es decir, se pensaba fuese una enfermedad congénita. Cuando se tiene un familiar con esta enfermedad se está propenso a tenerla igualmente y el riesgo aumenta si más una persona en la familia la tiene también. En cuanto a los genes, los genes de riesgo para esta enfermedad pueden ser el APOE-e4, y hay mayor riesgo si se hereda de ambos padres y no sólo de uno de ellos, aunque actualmente los científicos no tienen certeza de cómo la incidencia de este gen afecta el desarrollo de esta condición.

Ahora, también el Alzheimer se puede desarrollar de forma mucho más extraña en personas con genes deterministas, es decir, genes que causan de forma directa una enfermedad, y en este caso son los APP, PS-1 y PS-2 los que generan el Alzheimer Familiar haciendo que muchos miembros de la misma familia se vean afectados por esta condición; afortunadamente de esta variable, únicamente se conoce que la padecen unos pocos cientos de familias en todo el mundo.

En la actualidad se ha sabido de tres causas que pueden ser una de las mayores revelaciones en el mundo de la medicina acerca del origen de esta enfermedad, los cuales no tienen que ver en nada con las causas que tradicionalmente se pensaban, pero principalmente se trata de una sola causa la que es más influyente que el resto.

La primera causa es el hecho de haber sufrido algún tipo de **traumatismo craneal**. Una lesión grave en la cabeza o varias lesiones que impliquen la pérdida constante de la conciencia, pueden ser una de las causas que generen esta condición grave.

La segunda de las causas es el hecho de padecer **enfermedades vasculares o cardiacas**. Se sabe que el cerebro aprovecha más del 20% de los alimentos y el oxígeno que consumimos normalmente gracias a que del total de la sangre, entre el 20% y el 25% van a nuestro cerebro, lo cual nos dice que el cerebro se nutre de lo que nuestro cuerpo ingiere, concluyendo que nuestro cerebro se nutre de lo que el corazón le proporciona. Hay un gran riesgo de sufrir Alzheimer si se ha sufrido de alguna afección al corazón o a los vasos sanguíneos, por ejemplo la presión alta, derrames cerebrales, diabetes, colesterol alto, enfermedades cardiacas y demás.

La tercera causa y de más influencia es el **estilo de vida moderno**. No es un secreto que nuestro cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo en el evento en que nosotros le proporcionemos lo que él necesita para que pueda funcionar de la forma adecuada.

Es por ello que el tipo de alimentación que llevemos es una de las mayores herramientas que le podemos brindar a nuestro cuerpo, ya sea para bien o para mal. Por medio de la alimentación podemos hacer que todo nuestro cuerpo funcione correctamente, desde nuestro corazón, hasta nuestros músculos y cerebro.

Mantener hábitos saludables en nuestra vida es una de las mayores herramientas que le podemos dar a nuestro cuerpo tratándose de salud. El tener hábitos malos como el consumo de alcohol, el consumo de cigarrillo, una vida sedentaria y con poca actividad física y mental son esas cosas que caracterizan a la vida moderna, además de los mayores riesgos para sufrir de esta condición.

Es igual cuando ya se tiene esta condición, pues es bien sabido que hay alimentos y actividades que pueden llegar a ayudar para que la condición no siga avanzando hasta las etapas finales, y hasta lograr revertir los síntomas, pues mediante estos dos podemos dotar a nuestro cuerpo de armas suficientes pare sanarse y recuperarse.

Las Señales De Alerta Del Alzheimer



Como saben, dentro de las etapas del Alzheimer vimos los diferentes síntomas que se presentan durante todas y cada una, pero es importante saber cuáles son esas señales que deben alertar a las personas que pueden estar padeciendo de esta enfermedad cerebral que causa una disminución lenta pero progresiva de la memoria, el razonamiento y las habilidades.

Es fundamental para la detección temprana que se consulte al médico si observa uno o más síntomas de los siguientes, pues debemos tener un acertado diagnóstico para poder tener un tratamiento exitoso.

Igualmente se debe comparar este listado con los síntomas de una persona que ya haya sido diagnosticada previamente pues debemos asegurarnos que el diagnóstico fue el correcto.

A continuación encontrará un listado con una casilla al final de cada señal de alerta para que se indique si se ha presentado alguna de ellas:

1. DIFICULTAD PARA PLANEAR O RESOLVER ALGÚN ASUNTO	Algunas personas que padecen de esta enfermedad suelen presentar dificultad al resolver alguna situación problemática o seguir instrucciones como el poder llevar a cabo el plan para calcular sus gastos mensuales o seguir una receta. Al igual puede haber problemas en la concentración o puede que le tome más tiempo realizar algunas actividades.
2. DIFICULTAD CON LA MEMORIA	Esta se da en las etapas tempranas de este padecimiento. Se puede presentar como olvidar cosas recientes, fechas importantes, pide la misma información varias veces o repite algo que ya había dicho. También cuando solicita apoyo en un familiar para recordad cosas importantes o usa algún dispositivo para avisar sobre algún evento en forma repetida.
3. DIFICULTAD PARA ORIENTARSE	No solamente hablamos de desorientación de lugar, también de fecha o se les olvida por qué se encuentran en determinado lugar o cómo llegaron allí.

4. DIFICULTAD PARA LLEVAR A CABO ACTIVIDADES COTIDIANAS	Cuando una persona tiene Alzheimer puede que de forma frecuente presente dificultad para finalizar sus tareas del día a día, como administrar el presupuesto de su hogar, recordar algunos datos, etc.
5. DIFICULTAD AL USAR PALABRAS AL HABLAR O AL ESCRIBIR	Muchas personas que tienen esta enfermedad pueden tener problemas de comunicación al no poder seguir o mantener una conversación, repitiendo lo que ya habían dicho o no saber cómo responder a una pregunta. También se puede manifestar al usar palabras que remplazan otras, ya que no encuentran la palabra que desean decir.
6. DIFICULTAD PARA ENTENDER LA RELACIÓN ENTRE IMÁGENES U OBJETOS QUE LOS RODEAN	Es una de las señales de alerta más difíciles de comprender. Las personas que la padecen suelen tener dificultad para poder calcular distancias, determinar colores o poder leer; es probable que hasta confundan su propio reflejo con la presencia de otra persona pues no logran reconocerse frente a un espejo a ellas mismas.

7. DIFICULTAD PARA TOMAR BUENAS DECISIONES	Cuando una persona tiene Alzheimer suele tener cambios de parecer o tomar decisiones que a la vista son erradas, por ejemplo, donar sus bienes o descuidar su aseo y aspecto personal.
8. DIFICULTAD PARA UBICAR LOS OBJETOS EN SU LUGAR Y NO RECORDAR EVENTOS RECIENTES	Cuando la persona tome un objeto y lo ubique en un lugar que no corresponde y posteriormente acusa a otros de haberlo tomado, se debe estar alerta. También cuando van a un lugar y realizan una actividad pero no recuerdan haberlo hecho.
9. DIFICULTAD PARA MANTENER SU HUMOR O PERSONALIDAD	Se pueden presentar cambios en su forma de pensar, personalidad o humor de forma repentina. Las personas con Alzheimer pueden volverse temerosas, desconfiadas, ansiosas o confundidas cuando antes no lo eran. Igualmente suelen tener cambios de humor bruscos, por ejemplo enojarse en cualquier lugar y sin motivo.
10. FALTA DE INICIATIVA PARA SOCIALIZAR	Una persona con este padecimiento suele perder el interés en estar en entornos sociales desarrollando actividades con otros, ya sea en su entorno laboral o familiar.

Si han dicho sí a alguna de las razones anteriores, no olviden que no deben confundirlas con otros hechos o síntomas normales de la edad, el cansancio u otros factores externos diferentes a esta enfermedad.

No Se Deben Confundir Los Síntomas Con Otras Situaciones

Cuando hablamos de Alzheimer y ya se tiene un diagnóstico, se suele alarmarse sin antes solicitar la opinión de un tercero.

Probablemente el diagnóstico haya sido errado, pero para saberlo, vamos a volver a la misma lista, pero esta vez únicamente indicando las opciones alternas con cada síntoma, para no confundir esta enfermedad con una situación diferente, la cual puede deberse sólo a un factor diferente al Alzheimer.

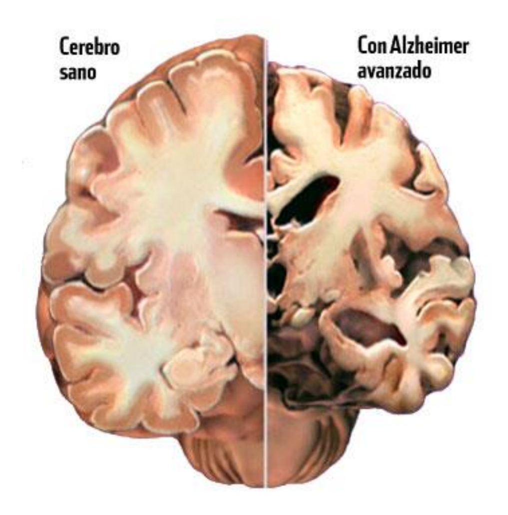
DIFICULTAD PARA PLANEAR O RESOLVER ALGÚN ASUNTO	No confundir este síntoma con los errores ocasionales en operaciones aritméticas que vienen con la edad.
DIFICULTAD CON LA MEMORIA	Es típico que con la edad se puedan olvidar de nombres de personas conocidas o alguna cita, pero recordar esto posteriormente.

DIFICULTAD PARA ORIENTARSE	Es normal que ocasionalmente por la edad se pueda olvidar en qué día de la semana se encuentra, pero que luego de un rato recuerde esto.
DIFICULTAD PARA LLEVAR A CABO ACTIVIDADES COTIDIANAS	Cuando las personas tienen cierta edad es normal que no sepan cómo usar algunos aparatos modernos como un televisor o un celular.
DIFICULTAD AL USAR PALABRAS AL HABLAR O AL ESCRIBIR	Hay momentos escasos que por la edad la persona se olvida de alguna palabra exacta, pero que posteriormente pueda recordarla.
DIFICULTAD PARA ENTENDER LA RELACIÓN ENTRE IMÁGENES U OBJETOS QUE LOS RODEAN	No se debe confundir esto con los problemas de visión que provienen de enfermedades como las cataratas.
DIFICULTAD PARA TOMAR BUENAS DECISIONES	Tomar decisiones malas de poca importancia y de forma esporádica suele ser una característica de la edad avanzada.

DIFICULTAD PARA UBICAR LOS OBJETOS EN SU LUGAR Y NO RECORDAR EVENTOS RECIENTES	Que de forma ocasional se pueda olvidar donde se dejaron, por ejemplo, las llaves o el teléfono es algo que por la edad suele sucederle a algunas personas.
DIFICULTAD PARA MANTENER SU HUMOR O PERSONALIDAD	Con la edad, las personas suelen ser un poco más sensibles y tener rutinas específicas, por ejemplo, levantarse y encender el radio, pero cuando esta rutina se ve alterada puedan enojarse un poco.
FALTA DE INICIATIVA PARA SOCIALIZAR	Muchas veces, ya sea por la edad o por cansancio, muchas personas suelen cansarse de forma ocasional, de los compromisos sociales o laborales, lo cual es normal.

Si usted observa que algunos de estos síntomas fueron confundidos por su médico y está o no diagnosticado con Alzheimer, es importante que se acerque a un especialista o a su médico general para que él pueda remitirle con un especialista en Alzheimer.

Como Saber Si El Diagnóstico De Alzheimer Fue Acertado



Para saber si una persona tiene Alzheimer no hay un solo examen que pueda comprobarlo pues existen varias herramientas que complementar este diagnóstico.

Conocer su historia médica completa, hacer pruebas sobre el estado mental, practicar un examen físico y neurológico completo y otro tipo de exámenes como de sangre e imágenes cerebrales son lo mínimo a lo que se debe acudir para diagnosticar esta enfermedad.

No siempre cuando una persona presenta problemas de memoria o tiene algún otro de los síntomas de Alzheimer tiene esta enfermedad. Algunos de los síntomas pueden ser manifestados por tener problemas de tiroides, depresión, problemas con drogas o alcohol, o deficiencia en algunas vitaminas.

Igualmente acudir a especialistas en Alzheimer o neurólogos, psiquiatras o psicólogos es algo de suma importancia, ya que debido a investigaciones recientes, si se padece de Alzheimer, esta condición puede ser revertida.

Como Prevenir y Empezar a Revertir El Alzheimer



Ya sabemos que el Alzheimer tiene como una de sus causas principales el estilo de vida moderno por el consumo de diferentes alimentos y sustancias nocivas para nuestro cuerpo con lo cual se crea un desequilibrio en el cuerpo pues este no está preparado para procesar los químicos y sustancias consumidas, generando una crisis en el cuerpo.

Esta enfermedad puede prevenirse teniendo un estilo de vida menos estresante y más natural, ejercitando el cuerpo y la mente, comiendo naturalmente y con pocos químicos, cuidando nuestra salud en general, pues como se indicó anteriormente, al igual que nuestro corazón sufre, nuestro cerebro sufre por la mala alimentación.

Cualquier cosa que se pueda hacer para evitar enfermedades cardiacas como la presión arterial alta, derrames cerebrales, diabetes, colesterol alto y otro tipo de enfermedades que afecten al corazón, también estará ayudando a que nuestro cuerpo pueda defenderse de mejor forma contra otras enfermedades como el Alzheimer.

Nuestro cuerpo es una perfecta arma contra cualquier enfermedad por lo que podemos entrenarlo y dotarlo con las mejores herramientas para poder conservar nuestra salud, lo cual lo hacemos con varios enfoques, desde nuestra alimentación, hasta la actividad física, pasando por el componente intelectual y mental.

Sobre la **actividad física**, se ha comprobado que el ejercicio y el mantenerse activo físicamente, beneficia directamente a las células del cerebro pues aumenta el flujo de sangre y oxígeno hacia nuestro cerebro.

Además de esto, el cerebro se ve beneficiado siempre de cualquier actividad que se realice a favor de nuestro sistema cardiovascular, es así como el ejercicio protege nuestra salud y la de nuestro cerebro. Por lo anterior, tener siempre un plan de ejercicio es parte fundamental de la vida de cualquier persona.

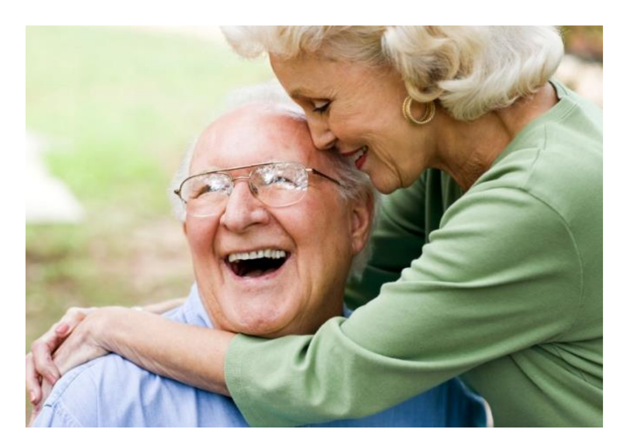
La **dieta** adecuada para el cuerpo en general y en especial para nuestro cerebro, beneficia de la misma manera al corazón y al cerebro en consecuencia. Todos esos modos de alimentación adecuada para el corazón, son los adecuados para el cerebro, regenerando y alimentando las células de ambos. Uno de los ejemplos para recuperar y mantener la salud del cerebro es la dieta mediterránea, la cual tiene bajas porciones de carne roja, enfatizando más en el consumo de granos, verduras, frutas, frutos secos, peces y mariscos, grasas saludables como el aceite de oliva y el omega 3.

Es muy importante saber que todas esas **interacciones sociales** pueden beneficiar a las personas con o sin Alzheimer, pues se ha comprobado con muchos estudios que el poder mantener relaciones sociales que sean fuertes y activas, hace que las personas también sean activas mentalmente, haciendo que el deterioro cognitivo pueda hacerse más leve y hasta detenerse de forma definitiva. Esto se debe a que las interacciones y relaciones sociales estimulan al cerebro y lo dotan de defensas, haciendo que se produzcan más células cerebrales y que la comunicación entre las nuevas y las ya existentes se afiance mucho más y se haga más fuerte.

Adicionalmente, el conjunto entre dieta, ejercicio y vida social activa hace que el Alzheimer pueda prevenirse y hasta revertirse, sumado a muchos otros factores expuestos en mi investigación. Todos estos cambios en el estilo de vida no sólo beneficiará la salud del cerebro sino en general de todo el cuerpo, evitando que se presenten además enfermedades cardiacas o la diabetes. Por ello, hoy quiero decirle que además de ser posible prevenir el Alzheimer, puede revertirse de forma definitiva.

Conclusión

De todo corazón espero que esta guía le haya sido útil para conocer más sobre esta temible enfermedad, y que los consejos que hoy di sean de gran utilidad y ayuden mucho para mejorar los síntomas y empezar con este pequeño paso a revertir el Alzheimer.



En mi libro "Revertir el Alzheimer" conocerá el método completo para poder eliminar de forma definitiva esa condición de su vida y de la vida de su familia, el cual ha sido producto de mucho tiempo de investigación y ha sido comprobado por miles de personas en el mundo. Deseo que hoy mismo conozca el sistema de forma completa!

Desde hoy puede empezar con mi método para que se despida del Alzheimer en muy poco tiempo! Si tiene dudas o inquietudes para transmitirme, no dude en contactarse conmigo rápidamente ingresando a mi sitio web:

RevertirElAlzheimer.net

Imagine poder eliminar esta condición y sus síntomas en los próximos 60 días!
Mejore su calidad de vida desde hoy y revierta de forma definitiva el Alzheimer!
RevertirElAlzheimer.net

Juan Pablo Segura
Especialista en Salud y Creador de "Revertir el Alzheimer"